potomac UROLOGY

**Alexandria Location**
4660 Kenmore Ave, Suite 1120
Alexandria, VA 22304

tel: 703-680-2111
fax: 703-878-3939

**Woodbridge Location**
2296 Opitz Blvd, Suite 350
Woodbridge, VA 22191

Alok Desai, M.D. Pratik Desai, M.D. Nilay Gandhi, M.D. John Klein M.D. Inderjit Singh M.D.

# MUSCULO PELVICO (KEGEL) INSTRUCCIONES EJERCICIO

**• Como encontrar el músculo pélvico**

El músculo que se usa para contener el gas no deseado es el que usted quiere hacer ejercicio. Algunas personas encuentran este músculo al detener voluntariamente el flujo de la orina.

**• El ejercicio del músculo**

Comience por vaciar la vejiga. A continuación, tratar de relajarse por completo. Apriete este músculo y mantenga durante un conteo de 10 o 10 segundos, luego relaje el músculo completamente a la cuenta de 10 o 10 segundos. Se debe sentir una sensación de elevación de la zona que rodea el perineo o de tirar alrededor de su recto.

**• Cuando al ejercicio**

Haga 10 ejercicios por la mañana, 10 por la tarde y 15 por la noche. O de lo contrario se puede ejercer durante 10 minutos tres veces al día. Ajuste la hora de cocina durante 10 minutos tres veces al día. Inicialmente, puede que no sea capaz de mantener esta contracción para el recuento total de 10. Sin embargo, se va a construir poco a poco a las contracciones de 10 segundos en el tiempo. El músculo puede empezar a cansarse después de seis u ocho ejercicios. Si esto ocurre, parar y volver a hacer ejercicio después.

**• En los casos de practicar estos ejercicios**

Estos ejercicios se pueden practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. La mayoría de la gente parece preferir que ejercita la mentira en su cama o sentado en una silla.

**• Errores comunes**

Nunca use el estómago, las piernas ni los glúteos. Para averiguar si también está contrayendo los músculos del estómago, coloque su mano sobre el abdomen mientras se aprieta el músculo pélvico. Si siente que su abdomen se mueven, entonces usted también está usando estos músculos. Con el tiempo, aprenderá a practicar sin esfuerzo. Con el tiempo, trabajar en estos ejercicios como parte de su estilo de vida; apriete el músculo cuando se camina, antes de que su estornudo, en el camino al baño, y cuando se pone de pie.

**• ¿Cuándo voy a notar un cambio?**

Después de 4 a 6 semanas de ejercicio diario consistente, usted notará menos accidentes urinarios; después de 3 meses verá una diferencia aún mayor.